

暑假生活健康自主管理須知-給家長的一封信

親愛的家長好：

時間過得很快，暑假又到了！假期是闔家歡樂的時刻，但根據以往經驗，也是孩子生活較缺少規律的日子，所以希望能透過家庭健康環境的營造，建立孩子健康的根基，實踐健康自主管理的生活技能！請家長與孩子一起實踐以下健康護己行動：

一、視力保健：

(一) 新北市學童視力不良率一直高於全國，依據醫學研究數據顯示年紀越小近視者，未來罹患高度近視及視網膜剝離、黃斑部病變的機率越高。爰此，本局執行教育部國教署視力保健工作計畫，邀請家長與孩子一起透過視力保健有利因子--「用眼30分鐘休息10分鐘」及「每天戶外活動120分鐘」來保護視力；「打擊惡視力、親師生齊力、新北好視力」，學童視力健康需要學校、家長及教育單位齊心努力，寒假及平日課餘、假日時間，也須請家長一起配合執行上述兩項行動，以降低孩子近視及減緩近視增加的機率。

(二) 一至五年級學童，如有視力不良，可於寒假期間持視力不良通知單至特約眼科診所進行視力複檢及治療，也請注意孩子的用眼態度，維持正確用眼習慣，防範視力惡化。

二、口腔保健：要有一副耐用的牙齒，要靠有效的潔牙行動，請叮嚀孩子每天『舞（5）動牙刷』--起床後、每餐吃完東西後及睡前潔牙，做好清潔牙齒的工作，並且多喝白開水，少喝含糖飲料。鼓勵家長每半年（寒暑假最佳）帶孩子到牙科醫療院所檢查，以便隨時發現問題，隨時矯治。低年級學童可利用寒假期間至牙科診所接受窩溝封填服務，齲齒不良者，請遵醫囑定期回診，以確保未有惡化情形。

三、健康體能：理想BMI【體重/身高（公尺）*身高（公尺）】從不吃含糖甜食飲料做起，除每天『喝足白開水1500CC（或以體重*30CC計算每天應喝的白開水量）』做起，另外，『睡飽8小時』、『少打電動、電話、電腦及少看電視（四電少於1小時）』及『每天運動30分鐘』，均讓您的孩子學習快樂、又能長高變聰明，不但擁有良好體位又能兼顧視力及口腔保健。

四、最後，吸菸、二手菸及「三手菸」均會增加罹患肺癌的機率，為了全家人的健康，歡迎加入『無菸家庭』行列，也請關心家中青少年吸菸問題，一起勇於拒菸及戒菸！



我們願與您一起持續『寶貝！愛你一生愛你一世』健康實踐計畫！

讓孩子有一個快樂、健康且受用一生的良好自主管理行為！



集美國小 關心您與孩子的健康

※本頁背面即為《暑假健康自主管理實踐卡》請家長指導孩子確實進行健康身活及勾選認證。